

Congrès 2021

# Les poussées acrobatiques

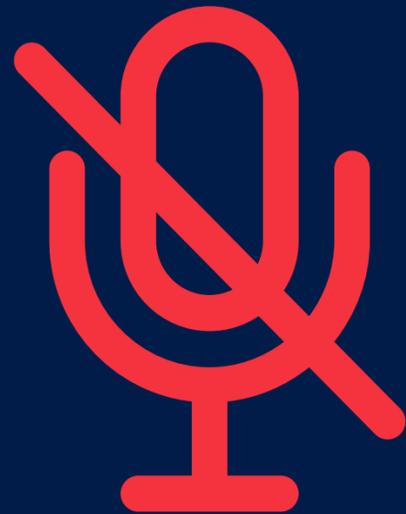
---

Présenté par Nathalie Lagrange et Valérie Savard

Préparé par Geneviève Quesnel, en collaboration avec Nathalie Lagrange & Claire Stempin

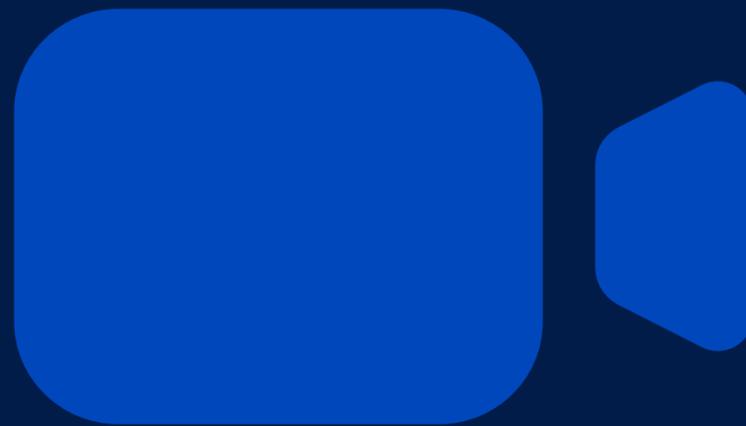


# Accueil



Gardez votre  
micro muet

pour éviter la cacophonie et la perte  
d'informations importantes!



Allumez votre  
caméra

pour rendre la rencontre plus agréable  
pour tous!



Demandez le  
droit de parole

pour pouvoir interagir et poser vos  
questions!

# Accueil



Pour vous **renommer**, cliquez sur les 3 points (...) dans la fenêtre vidéo, et choisissez "renommer" dans le menu déroulant

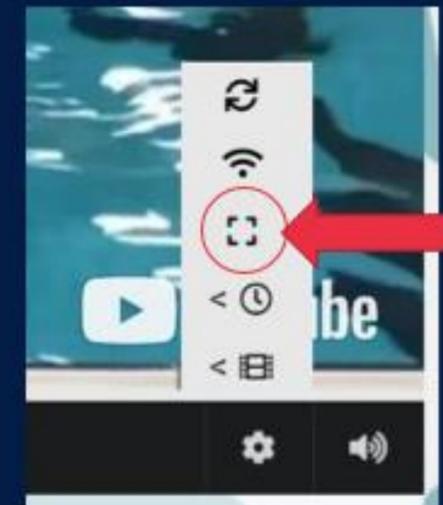


Écrivez vos questions et commentaires dans la **boîte de clavardage** tout au long de la séance. Nous y répondrons directement, ou encore vous octroierons le droit de parole.

# Watch2gether

Pour passer en mode plein écran:

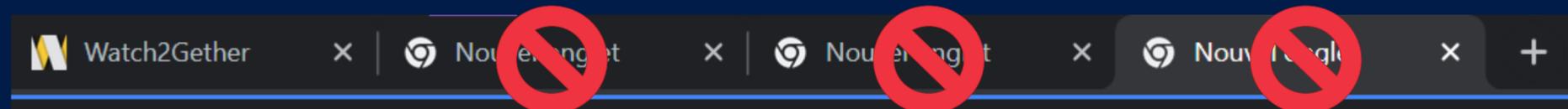
- Cliquer sur la roue dentelée (paramètres)
- Sélectionner l'icône plein écran



# Watch2gether

Pour améliorer la qualité de diffusion:

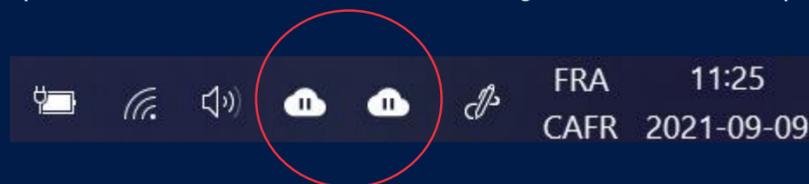
- Fermer les fenêtres de navigation ouvertes non utilisées



- Fermer votre caméra dans l'application Zoom



- Mettre sur pause toute mise à jour des applications de type "cloud" (Google Drive, Dropbox, etc.)

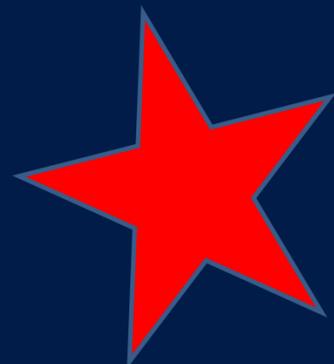


*L'objectif est simplement de limiter le flux sur la bande passante!*

# Objectifs de l'atelier

- ✓ Favoriser l'enseignement sécuritaire et progressif des poussées acrobatiques.
- ✓ Outiller les entraîneurs sur le développement des qualités athlétiques requises et des techniques appropriées aux poussées acrobatiques.
- ✓ Démystifier les types de poussées acrobatiques.

**\*Cet atelier s'inscrit dans une volonté de NAQ de ramener de façon PROGRESSIVE les poussées éjectées chez les 11-12 ans pour s'aligner avec le DLTA.  
Les poussées éjectées AVANT ET SANS ROTATION seront permises chez les 11-12 ans  
seront permises au Championnat provincial 12 ans et moins (2022).**



# Sécurité

- Enseignement des règles de base (insister et répéter)
  - Regarder où atterrit la voltige et où sont les autres personnes
  - Comment se déplacer sous l'eau (attention aux kicks brasse)
- Enseignement en progression
  - Pas plus de 15 minutes par jour (fatigue = danger)
  - Pas plus de 5-6 répétitions de suite (fatigue = danger)
- Conscientisation de l'environnement
- Conscientisation des dangers et risques inhérents aux portés et poussées acrobatiques
- Athlètes en confiance
- Risques de [commotion](#) + respect du protocole



# Poussée acrobatique aiguille en cercle

*Nous allons maintenant voir diverses poussées acrobatiques que vous pouvez utiliser dans vos routines selon la force et les qualités athlétiques de vos athlètes.*

L'aiguille démontre une très grande flexibilité de l'athlète.

La base doit être très solide.

Les athlètes les plus fort.e.s en egg beater seront placé.e.s aux mains et aux pieds de l'athlète.

Fait à noter : tout le monde respire.



# Planche & Planche Flex

La planche peut exploiter votre thème, ce qui ajoute un plus au côté artistique.



Si la planche se déplace, cela ajoute de la difficulté.

Nous pouvons également démontrer la flexibilité d'un.e athlète, soit en écart/épaules/dos.



# Poussées acrobatiques arquées

La 1<sup>ère</sup> demande des athlètes plus expérimenté.e.s car la synchronisation de cette poussée est primordiale pour sa réussite.



La 2<sup>e</sup> démontre bien la flexibilité du dos d'un.e athlète.

Fait intéressant : tout le monde respire! Ce qui peut être un plus dans la 2e partie de la chorégraphie.



# Poussées acrobatiques utilisant la flexibilité

Si vous voulez démontrer la flexibilité en grand-écart de vos athlètes voici deux exemples de poussées pour exploiter cette force.





# Poussées acrobatiques saut éjecté

Dans ce type de saut il est important que la voltige soit à l'aise dans sa position après son saut afin d'aller chercher la hauteur maximale.



Nous pouvons exploiter la flexibilité split/dos/thématique.



# Poussées acrobatiques utilisant le thème de la routine

Voici deux exemples de poussées qui ont eu un grand succès et qui exploitaient le thème de la routine à son maximum.





# Progressions

**LA RÉPÉTITION ET LA CONSTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT DES POUSSÉES ACROBATIQUES SONT PRIORITAIRES AFIN D'ASSURER UNE PROGRESSION**

1. Positionnement à sec (déterminer les forces de chacune et donner les places)
2. Exercices individuels de renforcement et de compréhension (à sec)
3. Exercices spécifiques à la poussée acrobatique (à sec)
4. Positionnement dans l'eau
5. Exercices individuels de renforcement et de compréhension (dans l'eau)
6. Exercices spécifiques à la poussée acrobatique (dans l'eau)
7. Base seulement / voltige seulement
8. Poussée acrobatique en «bang bang»
9. Poussée acrobatique sur la musique
10. Poussée acrobatique sur la musique (avant-après)
11. Poussée acrobatique dans la longueur, dans la moitié, dans la routine complète

[Lien de la playlist sur les exercices à sec pour les poussées acrobatiques](#)

# Voltige

- Développement en plus jeune âge, si possible
- Qualités recherchées
  - Aucune peur
  - Bonne en saut (propulsion / explosivité) ou gainage, flexibilité (selon le type de poussée acrobatique)
  - «Sens le momentum»
- Développer la puissance des jambes (pour les sauts)

\*N'est pas nécessairement la plus petite ou la plus légère.  
Une bonne propulsion et un bon timing sont avantageux!

# Pousseurs.euses

«Base» ou «pilier»  
= «squateur.euse»

- Sous l'eau et inversé en banquine
- Sous la voltige en totem
- Qualités recherchées
  - Grande capacité de concentration
  - Grand.e
  - Solide et fort.e (gainage et jambes)
  - Puissant.e
  - Rapide

«Porteur.euse»

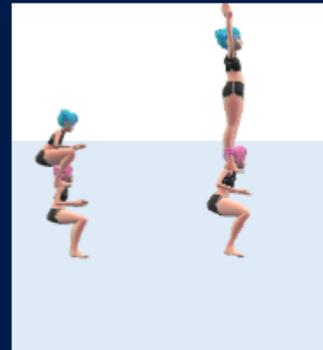
- Tout autre athlète qui soutient ou propulse la base ou la voltige
- La technique de poussée est très importante et doit s'apprendre dès le plus jeune âge possible
- Attention au développement de la force chez les athlètes (selon le DLTA) et le développement physique de chacun.e  
(influencera le choix du type de poussée acrobatique dans la routine)



# Enseignement et exercice

## BASE/PILIER & VOLTIGE EN TOTEM

### 1 - Voltige



La base maintient la position stable en egg beater.

Départ en surface : la voltige est en position groupée et déplie rapidement, bras aux oreilles, en demeurant droite et stable.

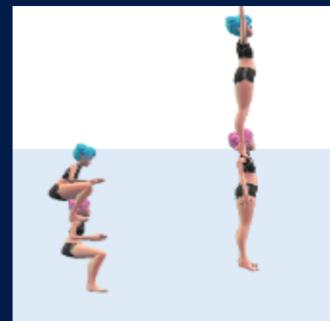
### 2 - Base (pilier)



La base effectue un "boost" rapidement (départ groupé avec le corps droit) avec la voltige sur ses épaules.

La voltige est déjà en position debout, gainage et maintien la position verticale.

### 3 - Pilier ET voltige



Départ sous l'eau et montée : la base effectue un "boost" rapidement (départ groupé avec le corps droit) avec la voltige sur ses épaules. Au même moment, la voltige en position groupée déplie rapidement, bras aux oreilles, en demeurant droite et stable.

Pour une poussée éjectée : reprendre l'exercice #3 avec un saut avant droit effectué par la

# Enseignement et exercices

## PORTEUR.EUSES



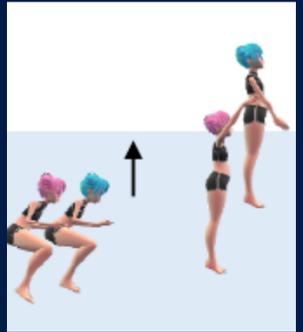
1-



Départ en surface : la personne porteuse maintient la position stable en egg beater et pousse sa coéquipière (base ou autre porteuse) vers le haut, rapidement.

L'athlète poussé.e déplie rapidement en effectuant un «boost», bras aux oreilles, en demeurant droit.e et stable.

2-

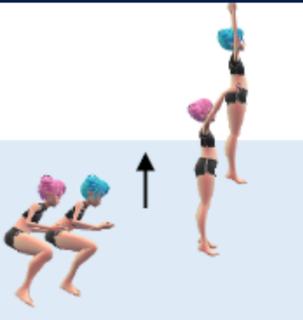


Départ sous l'eau et montée : la personne porteuse effectue un «boost» rapidement, tout en poussant sa coéquipière vers le haut.

L'athlète poussé.e effectue un «boost» également et demeure droit.e et stable.

Les épaules de la porteuse devraient sortir de l'eau au moment de la poussée.

3-



Départ sous l'eau et montée : la personne porteuse effectue un «boost» rapidement, tout en poussant sa coéquipière vers le haut.

L'athlète poussé.e déplie rapidement en effectuant un «boost», bras aux oreilles, en demeurant droit.e et stable.

Les épaules de la porteuse devraient sortir de l'eau au moment de la poussée.

4-

Ajouter du poids (lancer de ballon, 3e athlète, etc.)

**\*\*AVANCÉ**



# Rechercher la diversité des poussées acrobatiques

**Il est préférable d'avoir une poussée moins  
spectaculaire mais originale et  
SÉCURITAIRE**

Utiliser les forces de l'équipe

- Flexibilité (écarts, dos, épaules, etc.)
- Utilisation du thème
- Habiletés en plongeon / gymnastique
- Habiletés en équilibre
- Etc.

**DES QUESTIONS ?**



# NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC

## Adresse

4545, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (QC) H1V 0B2

## Courriel

[info@natationartistiquequebec.ca](mailto:info@natationartistiquequebec.ca)

## Téléphone

514-252-3087

## Site web

[natationartistiquequebec.ca](http://natationartistiquequebec.ca)

Suivez-nous sur nos médias sociaux:



@natationartistiquequebec